

LUNES

MARTES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 641 Kcal 16,67 Gr 1,01 AGS 26,77 Prot 88,92 HC

Macarrones int. con tomate
1-3T-8T-11T

Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta en almíbar y pan integral
1-8T-12

16 596 Kcal 22,77 Gr 0,50 AGS 29,34 Prot 64,88 HC

Lentejas eco con jamón 1T

Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga con tomate 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

23 625 Kcal 30,37 Gr 6,56 AGS 24,75 Prot 62,33 HC

Crema de zanahoria 13

Escalopines de cerdo en salsa
10T
Patatas fritas 13

Fruta y pan integral 1-8T-12

30 816 Kcal 32,35 Gr 7,39 AGS 21,07 Prot 112,70 HC

Arroz con verduras 10T
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T
Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan integral 1-8T-12

10 627 Kcal 31,71 Gr 7,14 AGS 21,59 Prot 64,72 HC

Crema de puerros 13

Burguermeat a la plancha 1-8

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 667 Kcal 14,99 Gr 0,27 AGS 34,08 Prot 94,60 HC

Paella de Pollo

Bacalao a la gallega 4
Lechuga con remolacha 13

Fruta y pan 1-8T-12T

24 645 Kcal 15,12 Gr 0,47 AGS 33,21 Prot 85,63 HC

Macarrones int. con tomate y pavo 1-3T-8-11T
Pescadilla menier 1-4

Lechuga con soja 8-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 576 Kcal 22,93 Gr 0,69 AGS 27,42 Prot 57,79 HC

Crema de coliflor 13
Bacalao only 1-4

Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

11 39,721 Kcal 2.503,96 Gr 68,40 AGS 1.212,54 Prot 3.623,42 HC

Alubias pintas guisadas con verduras 13

Croqueta casera de pollo
1-2-9T-12T-13

Lechuga con maíz 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 668 Kcal 21,52 Gr 3,92 AGS 46,01 Prot 72,45 HC

Judías verdes rehogadas con bacón 13

Jamonicos de pollo al limón
Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 607 Kcal 17,23 Gr 1,56 AGS 22,98 Prot 89,19 HC

Alubias blancas eco con verduras 13

Huevos Villaroy 1-2-3-4T-5T-6T-8

Tomate aliñado

Fruta y pan 1-8T-12T

12 719 Kcal 18,29 Gr 1,50 AGS 40,68 Prot 96,39 HC

Patatas guisadas con chorizo
13

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

19 622 Kcal 18,22 Gr 0,26 AGS 33,58 Prot 73,50 HC

Garbanzos eco guisados con verduras 10T-13

San Pedro al horno 4
Lechuga con zanahoria y aceitunas 13

Fruta y pan 1-8T-12T

26 592 Kcal 20,29 Gr 0,63 AGS 29,11 Prot 70,53 HC

Panaché de verduras 13

Salmón al horno 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03 Prot 84,08 HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

20 688 Kcal 29,27 Gr 3,28 AGS 38,58 Prot 83,88 HC

Espaguetis int. boloñesa 1-3T-13

Ragout de ternera en salsa
Calabacín asado

Flan y pan 1-8T-12T

27 788 Kcal 30,02 Gr 4,51 AGS 41,03 Prot 84,08 HC

Sopa de cocido 1-8T-11T

Complemento eco de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Yogur y pan 1-8T-12T

Menú diseñado y valorado por Nutricionistas y posteriormente revisado y modificado por la Dirección del Centro. Todos los menús se complementarán con la opción de pan integral y LECHE (2) para aquellos alumnos que lo soliciten.

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años, cubriendo entre el 30-35% de la ingesta diaria recomendada.

FRUTA DEL MES: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Descarga nuestra app ALCOIN FOOD para ver el menú.

R.D.1420/2006, Art.4, ALCOIN somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido en crudo o poco hecho.

Reglamento (UE) N°1169/2011 la información sobre la presencia de alérgenos se facilita en la leyenda.

menú

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3-Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 742 58 50

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos + Carne	Hidratos + Pescado	Verdura + Pescado	Verdura + Huevo
Hidratos + Huevo	Verdura + Carne	Verdura + Huevo	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Verdura + Pescado	Hidratos + Pescado	Hidratos + Huevo
Verdura + Pescado	Verdura + Huevo	Hidratos + Huevo	Hidratos + Carne
Verdura + Huevo	Fruta	Hidratos + Carne	Fruta
Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta



RGSEAA 26.12523/M